La méthode Dukan se dédouble et s'élargit.

l'Escalier Nutritionnel

Dossier de presse

La méthode Dukan se dédouble et s'élargit.

Elle ouvre un deuxième front dans la guerre du poids

Face à la tentative calculée de banaliser le surpoids, il faut savoir qu'il constitue rien de moins qu'un fléau, le premier facteur de risque dissimulé des deux causes majeures de mortalité, le cardiovasculaire et le cancer.

Historiquement, le docteur Dukan a créé sa méthode entre 1970 et 2000 sur un échantillon de population particulier, des patients ultra motivés en quête de résultats et donc de rigueur.

En 2000, il inscrit sa méthode dans un ouvrage qui la diffuse auprès d'un immense public radicalement différent. Il ne s'agit plus de patients en relation de face à face avec un praticien mais de lecteurs et d'internautes aux motivations et aux profils très différents. Si une partie de ces nouveaux utilisateurs de la méthode a pu maigrir et stabiliser leur poids, d'autres ne se sont pas reconnus dans une méthode aussi engagée et l'ont abandonnée ou critiquée.

C'est pour eux, moins encadrés et soutenus que des patients et pour s'adapter à leur demande et leurs besoins que le docteur Dukan ouvre aujourd'hui en France, et conjointement dans un très grand nombre de pays, un deuxième front dans la lutte contre le surpoids.

Très différent du premier front, ce deuxième front, l'Escalier nutritionnel, ne remplace ni ne renie la méthode originale.
Il en respecte les valeurs et la philosophie et vient s'ajouter à elle pour élargir sa cible, mobiliser et enrôler un public au profil différent.

Je sais que mon premier front, la méthode originale, est réputée aussi efficace que rigoureuse, elle offre beaucoup mais demande tout autant et convient de ce fait aux profils les plus engagés.

Au cours de ces dernières années, j'ai découvert qu'il existait des personnes en surpoids moins pressées de maigrir, au surpoids modéré, à risque médical moindre, à l'appétit moins compulsif, à la vie sociale très ouverte, moins déterminées à se passer longtemps d'un petit câlin alimentaire, d'un verre de vin ou de quelques carrés de chocolat. En somme des personnes en possession d'une motivation n'ayant pas encore atteint sa totale maturité mais désirant néanmoins maigrir en ayant conscience que leur surpoids peut s'aggraver.

Je sais qu'un certain nombre de ces personnes, dans l'engouement général, ont tenté de suivre mon régime mais se sont heurtés à sa rigueur et n'ont pu le conduire à son terme. C'est pour celles qui pouvaient ne pas se reconnaître dans ma méthode originale que j'ai construit, pratiqué et testé ce deuxième front.

Désormais, il n'y a plus une seule manière d'affronter le surpoids à mes cotés mais deux, la première que certains ont décrit comme la " manière forte " et la deuxième, la " manière douce ". Cet ouvrage vous livre son mode d'emploi et tout ce que vous devez savoir pour choisir votre voie entre ces deux stratégies.

Dr Pierre Dukan

C'est la première fois dans l'histoire de la nutrition qu'une méthode se dédouble en deux modèles d'action, deux fronts de lutte contre le surpoids adaptés à deux publics très différents d'hommes et de femmes en surpoids.

Ces deux fronts sont aussi proches sur le plan des valeurs et des priorités nutritionnelles qu'ils sont radicalement opposés sur le plan de l'application et du suivi.

A travers ces deux fronts, ma lutte vise un objectif commun : lutter contre l'excès d'insuline en réduisant la consommation des sucres et faciliter la sécrétion de sérotonine - médiateur chimique du bonheur et de l'épanouissement - en troquant le plaisir et la fierté de maigrir contre l'addiction alimentaire.

L'Escalier nutritionnel est un escalier à sept marches correspondant aux sept jours de la semaine. Débutant le lundi avec sa journée riche en protéines alimentaires, il s'achève le dimanche avec son repas de gala.
Dès le mardi les légumes viennent en renfort, le mercredi les fruits, puis chaque jour apporte en récompense une nouvelle famille alimentaire qui s'ajoute à l'existant.

- Cette nouvelle démarche correspond mieux à ceux qui ne sont pas pressés et désirent maigrir à leur vitesse.
- Elle répond mieux aussi à ceux qui ne peuvent ni ne veulent se priver trop longtemps d'aliments de haute gratification.
- Elle introduit de la variété par sa respiration hebdomadaire.
- Elle permet aussi les fins de semaine à repas de fête dominicale.
- Elle est agréable à suivre et ludique dans son principe de la récompense quotidienne.
- Elle est plus facile à suivre pour ceux qui sont peu carnassiers ou dotés d'une attirance limitée pour les protéines.
- Elle introduit pour la première fois une dimension didactique. Son parcours marche par marche ascensionnel nivèle et hiérarchise les familles alimentaires en fonction de leur ordre d'introduction.
  Il induit plus qu'un apprentissage livresque et théorique mais un vrai conditionnement capable de s'inscrire dans les automatismes mentaux et son renforcement au fil des semaines.
  C'est une porte largement ouverte vers la stabilisation.

Découvrir

L'Escalier nutritionnel

L'unité de mesure est la semaine, qu'il faut se représenter comme un escalier.

- Chaque jour en est une marche dont l'ascension progresse du vital vers le plaisir, des aliments essentiels pour vivre et pour lutter contre le surpoids vers le repas de gala, où le plaisir est roi.

- Chaque semaine, l'escalade reprend, de la 1ère à la 7ème marche et du lundi au dimanche, pour acquérir par la répétition et le conditionnement des automatismes mentaux indispensables à la stabilisation ultime.

À partir du lundi, centré exclusivement sur les aliments riches en protéines, chaque jour de la semaine voit le catalogue d'aliments autorisés s'enrichir d'une nouvelle catégorie et les aliments plaisirs prennent de plus en plus de place au fil de la semaine.

lundi

protéines

Viandes maigres, abats, poissons,
fruits de mer, volaille, œufs, protéines
végétales et laitages maigres
sont permis en quantités illimitées.

S'y ajoutent le son d'avoine, un équivalent céréale et le konjac, un équivalent féculent, substitut majeur aux pâtes ou au riz.

•

Un minimum d'un litre et demi de liquide est indispensable quotidiennement (eau, thé, café, infusions mais aussi boissons light).

•

20 minutes d'activité physique obligatoires.

mardi

+ légumes

Les aliments riches en protéines
du lundi demeurent et le mardi,
tous les légumes viennent s'ajouter
aux aliments riches en protéines du lundi,
crus ou cuits à l'exception des féculents.

Si la consigne du lundi portant sur les protéines était « autant que vous voulez », pour les légumes elle devient « autant que vous pouvez ».

•

L'activité physique passe à 30 minutes par jour.

mercredi

+ fruit

C'est cette fois un fruit par jour qui
vient s'ajouter aux protéines maigres,
aux légumes, au son d'avoine et au konjac.

N'importe quel fruit à l'exception
de la banane, du raisin et des fruits secs.

jeudi

+ pain

Le jeudi, milieu de la semaine, est marqué par l'arrivée complémentaire du pain, dans la limite de 2 tranches de pain par jour.

A choisir soigneusement toutefois : il doit s'agir de pain complet, voire intégral si possible.

•

Le pain blanc est exclu.

vendredi

+ fromage

Le vendredi, 5ème jour, entre en scène le fromage. Une portion de 40 gr de n'importe quel fromage qui s'ajoute à tous les aliments autorisés le jeudi.

Avec lui, la perte de poids amorcée par les premiers jours de la semaine atteint ses limites et la combustion des réserves de graisse va cesser.

•

Le corps est en équilibre. C'est la portion de fromage journalière qui s'ajoute aux aliments autorisés.

samedi

+ féculents

Premier jour du week end, le samedi accueille une belle et unique portion consistante de féculents qui vient s'ajouter aux protéines, légumes, au fruit, au pain complet et au fromage.

Pour faire face à l'introduction de ces glucides, une pleine heure d'activité physique est nécessaire. L'idéal est la marche et tout particulièrement dans le sillage du repas comportant les féculents. Cette heure peut aussi être scindée en deux périodes d'une demi-heure.

dimanche

repas de gala

Le dimanche, tout reste en place et vient s'ajouter un repas de gala. Entrée libre, plat principal libre, dessert libre, un verre de vin mais à la condition expresse de ne pas se resservir.

Dans l'Escalier nutritionnel, ce repas de gala dominical s'ouvre à la fête et à la convivialité qui prolonge l'introduction des féculents du samedi. On peut d'autant plus en profiter que le lundi et le mardi fonctionnent comme un rempart psychologique et métabolique où l'on sait que l'on sera armé pour compenser ces apports caloriques du dimanche.

•

Comme pour le samedi, marcher une heure ou deux demi-heures permet de brider le profit lié à ce repas de pleine spontanéité.

L'après maigrir

l'avenir de la lutte contre le surpoids
deux phases cruciales pour maintenir son poids

Tant pour le premier front, la méthode originale, que le second, l'Escalier nutritionnel, ne pas stabiliser son poids après avoir maigri conduit tout amaigrissement à l'échec.
Si l'Escalier nutritionnel ouvre une autre manière de maigrir, elle revient aux fondamentaux, les deux phases de consolidation puis de stabilisation définitives, identiques à celles de la méthode originale. Il existe un point d'ambigüité majeur au sujet de la stabilisation du poids après un régime.

Pour comprendre le phénomène de reprise de poids si fréquent après un régime, il faut savoir que regrossir après avoir maigri est une réaction de défense naturelle et physiologique du corps, une stratégie fondamentale de survie de l'individu et de l'espèce.

La méthode Dukan est aujourd'hui la seule méthode qui accorde à cette stabilisation du poids perdu la **PRIORITÉ ABSOLUE.** Pour cela, elle met en place deux digues successives.

La première, temporaire, vise à contenir la violence en retour des tentatives métaboliques de reprise de poids.

La seconde instaure un retour à une alimentation normale, ouverte et spontanée conditionné au respect de trois contraintes simples, faciles mais sur la durée.

La phase de consolidation

C'est un sas de transition entre le régime et le non régime.
Soumis à une perte de poids induit par le pillage de ses réserves, le corps utilise tous les moyens à sa disposition pour les retrouver. Pendant cette période de vulnérabilité (compter 10 jours par kilo perdu), l'objectif est d'ouvrir suffisamment l'alimentation pour cesser de maigrir mais sans dépasser la limite qui induirait une reprise de poids. C'est un exercice délicat, subtile et infiniment plus technique que l'art de maigrir.

Pendant la première moitié de cette phase, on conserve les bons réflexes de l'Escalier nutritionnel : des protéines maigres, des légumes à volonté, une portion de fromage et 2 tranches de pain complet par jour, ainsi qu'une seule portion de féculent par semaine. On ajoute un jour de protéines pures, le jeudi, mais on place son repas de gala où on le souhaite dans la semaine.

Pendant la seconde moitié, on passe à deux fruits quotidiens, une deuxième portion hebdomadaire de féculents et un second repas de gala. Liquide, son d'avoine, konjac et activité physique participent pleinement de cette ligne de crête et de flottaison.

La phase de stabilisation

C'est le reste de la vie. Place à la liberté, mais en sachant que qui a grossi a fait la preuve de son aptitude à utiliser l'aliment pour neutraliser l'adversité et que celle-ci fait partie de la vie de chacun. Dans le but d'éviter la dérive sur le long terme, trois règles concrètes, extrêmement efficace et suffisamment peu gênante pour être conservées à vie mais non négociables.

On garde le jeudi protéiné aussi longtemps que possible, idéalement à vie, surtout si on a perdu 10-15 kilos et au-delà. C'est un garde-fou contre les excès.
On ajoute 20 minutes de marche quotidienne et l'abandon définitif des ascenseurs, ainsi que 3 cuillérées de son d'avoine par jour.

Enfin, si possible, on surveille son poids, afin de réagir rapidement en cas d'écart.

Les outils Dukan au service de

l'Escalier nutritionnel

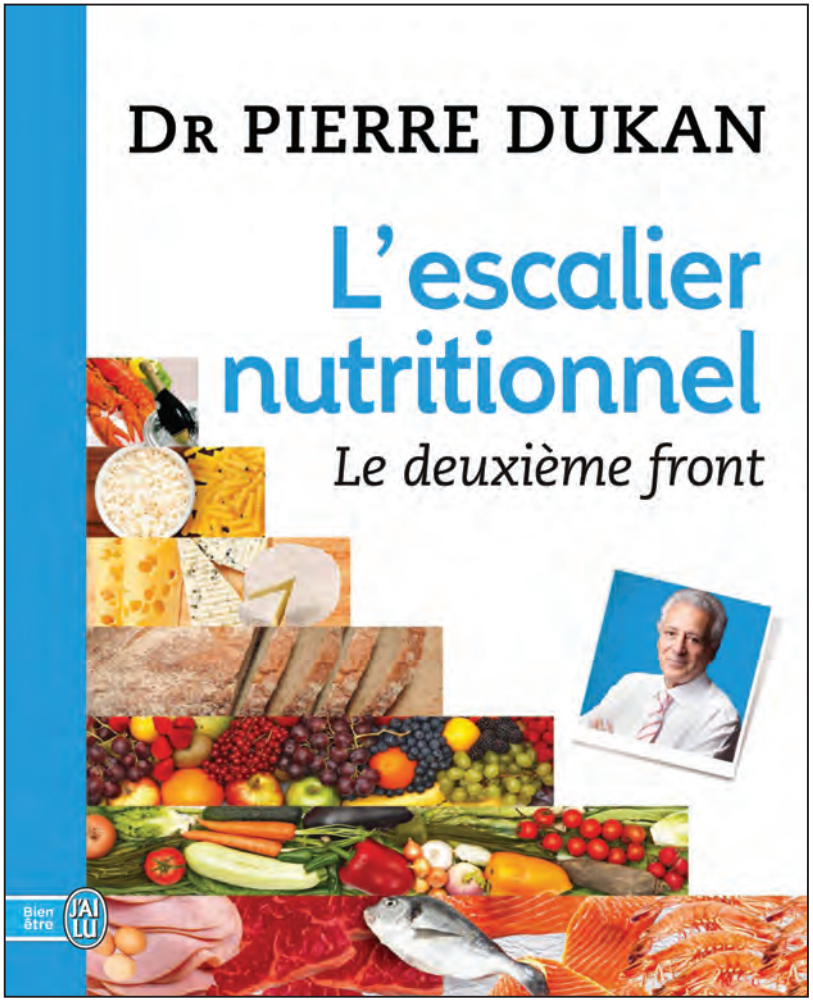
Cette nouvelle solution bénéficie des mêmes atouts que sa grande sœur.
Dans son nouveau livre sorti le 5 mars 2014*, Pierre Dukan présente en détails cette méthode, en l'agrémentant de nombreux conseils et astuces, recettes et menus, pour faciliter le suivi de la méthode mais également le maintien du poids obtenu.

*L'Escalier nutritionnel, le deuxième front du Dr Dukan, aux « Éditions J'ai Lu »

- Un site de coaching dédié à cette nouvelle méthode permet d'accompagner ceux qui le désirent. Avec des consignes et des comptes rendus journaliers, ainsi qu'une communauté de coachés, c'est une aide confirmée par de nombreuses études dans différents domaines (diabète, hypertension, ...) pour atteindre ses objectifs et améliorer les résultats.

- Des produits disponibles en grandes surfaces, en pharmacies et sur internet, dont les trois « fight foods » de la méthode Dukan : Son d'Avoine, Konjac et Graines de Chia qui participent à l'élaboration de nombreux autres produits alimentaires et de recettes savoureuses.

- Des livres de recettes, des vidéos en ligne...


Dr PIERRE DUKAN
L'escalier nutritionnel
Le deuxième front
Bien être
J'AI LU

Contact presse
01 41 05 47 50 • 01 41 05 47 51
escalier.nutritionnel@gmail.com